

¿CÓMO MANEJAR EL VÉRTIGO PERIFÉRICO?

El vértigo periférico es la sensación de que usted o el entorno están girando o moviéndose, cuando en realidad no es así. Ocurre por un problema en el oído interno o en el nervio que le indica al cerebro cómo está posicionado su cuerpo.





¿Cuándo acudir al médico por primera vez?

- Si tiene un episodio de vértigo moderado o intenso por primera vez.
- Si los episodios se repiten o le impiden realizar sus actividades del día a día.
- Si junto con el vértigo aparece cualquiera de las señales de alarma que se describen a continuación.

Vigilado  **Supersalud**

Busque atención médica de inmediato si presenta...

- Debilidad o pérdida de fuerza o sensibilidad en la cara, los brazos o las piernas.
- Dificultad para hablar o tragar.
- Visión doble que no desaparece.
- Pérdida del conocimiento.
- Dolor de cabeza súbito e intenso, diferente a los habituales.
- Vértigo acompañado de fiebre alta, cuello rígido o dolor fuerte en el oído.





¿Por qué puede ocurrir el vértigo?



Vértigo posicional (VPPB): La causa más frecuente. Ocurre cuando pequeños cristales dentro del oído se desplazan de su lugar. Los episodios duran segundos o minutos y se desencadenan al girar la cabeza, acostarse o levantarse.



Neuritis vestibular: Inflamación del nervio del equilibrio, generalmente causada por un virus. Produce vértigo intenso que puede durar días.



Laberintitis: Infección viral o bacteriana del oído interno. Puede ir acompañada de pérdida parcial de la audición.



Golpe o lesión en la cabeza o el oído: Un traumatismo puede afectar las estructuras que controlan el equilibrio.



Medicamentos: Algunos antibióticos, diuréticos o medicamentos para el cáncer pueden afectar el oído interno como efecto secundario.

Lo que el médico le preguntará

- ¿Cuánto dura cada episodio? Segundos, minutos, horas o días — esto ayuda a identificar la causa.
- ¿Qué lo desencadena? Cambios de posición, movimientos bruscos de la cabeza, infecciones recientes.
- ¿Tiene otros síntomas? Pérdida de audición, zumbido en el oído, sensación de presión en el oído, náuseas o vómito.
- Tener esta información lista le ayudará al médico a llegar más rápido al diagnóstico.

¿Qué hacer durante un episodio?

- Quédese quieto en un lugar seguro hasta que pase.
- Siéntese o recuéstese lentamente para evitar caídas.
- Manténgase bien hidratado.
- No conduzca ni opere maquinaria mientras tenga síntomas.

Medicamentos (solo con indicación médica)



Se usan por períodos cortos (1 a 3 días) para aliviar el malestar sin frenar la recuperación del oído.



Para el vértigo: betahistina (especialmente en vértigos recurrentes).



Para las náuseas y el vómito: metoclopramida u ondansetrón.

Rehabilitación y ejercicios

- Existen ejercicios específicos (como los de Brandt-Daroff o Cawthorne-Cooksey) que ayudan al oído y al cerebro a adaptarse y recuperar el equilibrio.
- En el caso del vértigo posicional, el médico puede realizar una maniobra sencilla en el consultorio que recoloca los cristales del oído y puede resolver el problema rápidamente.
- Su médico le indicará qué ejercicios son adecuados para su caso.

Vuelva a consultar si...

- Los episodios se repiten o se vuelven más frecuentes o intensos.
- Aparece pérdida de audición o zumbido en el oído.
- Los síntomas no mejoran con el tratamiento indicado.
- Aparece cualquiera de las señales de alarma mencionadas.

El vértigo periférico, en la mayoría de los casos, no es grave y tiene solución. Con el diagnóstico correcto, el tratamiento adecuado, que puede incluir medicación breve y ejercicios, la recuperación es lo habitual. Algunas causas, como el vértigo posicional, se resuelven rápidamente con una maniobra sencilla en el consultorio. Lo importante es identificar la causa, seguir las indicaciones de su médico y consultar si los síntomas cambian o aparecen señales de alarma.



EduFoscal